禁食禱告操練指南

任何時候都可以開始。留一段時間，暫時放下原本佔據注意力的事，透過經文與禱告轉向上帝。

開始之前

一、選一種方式。若不適合調整飲食，可暫停滑手機、遊戲、購物或其他習慣。

二、留下禱告時間。選一個主題、讀一段經文，向神說出你目前的處境。

三、回顧與回應。寫下感動，想一件今天可以採取的行動。

若有身體不適，或有疾病、用藥及特殊飲食需求，請遵照醫療人員指示。

七個禱告方向

與神關係｜在忙碌中親近神，將今天的選擇交給祂。

工作學業｜為手上的工作、學習與同行的人求智慧。

經濟財務｜學習誠實管理、信靠與慷慨分享。

家庭婚姻｜為聆聽、饒恕與彼此扶持禱告。

人際關係｜想起一位需要關懷的人，主動給予鼓勵。

事奉生命｜求主賜下謙卑、耐心與彼此同工的心。

全人健康｜求主陪伴身心的疲憊，學習休息並適時求助。

延伸經文

但以理書 10:2–3、1:5–10、12–21；馬太福音 6:16–18、9:14–15；路加福音 18:9–14；使徒行傳 27:33–37；尼希米記 9:1–3；詩篇 63:5。

我想禱告與回應的事